

5月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	木	たけのご飯 魚の蓮根蒸し 南瓜のいとこ煮 花野菜の卵サラダ すまし汁 果物	アップルパイ	526	2.5
2	金	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 花麩のすまし汁 果物	フルーツロールケーキ	601	2.5
3	土	ご飯 チキン南蛮タルタルソース ふきのおかか煮 小松菜のピーナッツ和え みそ汁 果物	プリンアラモード	562	3.7
4	日	お休み			
5	月	ソースカツ丼 のっぺ風煮 白菜のわさび和え 若竹汁 果物	さつま芋モンブラン	491	2.8
6	火	シーフードカレー ブロッコリーと卵のソテー 菜の花の辛子和え コンソメスープ 果物	レーズンケーキ	491	3.7
7	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜の煮物 小松菜とカニカマの和え物 すまし汁 果物	フレンチトースト	454	2.7
8	木	ご飯 和風ハンバーグ きんぴらごぼう チンゲン菜のごまドレサラダ みそ汁 果物	ぶどうゼリー	510	3.2
9	金	ご飯 ミックスフライ 刻み昆布の煮物 白菜の青じそサラダ みそ汁 果物	黒糖蒸しパン	497	3.8
10	土	きつねうどん じゃが芋とぜんまいの煮物 大根と青菜の塩昆布和え ゆかりおにぎり 果物	バナナケーキ	415	3.9
11	日	お休み			
12	月	ご飯 サバのカレー焼き 大根とさつま揚げの煮物 コールスローサラダ みそ汁 果物	豆乳プリン	521	3.3
13	火	かけそば 野菜かき揚げ 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 若菜おにぎり 果物	水ようかん	453	3.1
14	水	ご飯 ヤンニョムチキン 里芋の煮物 三色ナムル 中華スープ 果物	フルーツポンチ	505	3.9
15	木	ご飯 魚の中華蒸し ほうれん草の卵焼き マカロニサラダ すまし汁 果物	よもぎ蒸しパン	442	2.2



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

5月5日まで、しゃんしゃんではこどもの日週間を予定しております。

3月から5月にかけて、よもぎの若芽が出る時期です。道端でもよく見られる丈夫な多年草で、この若芽を摘んで草餅や草団子などを作るので、別名「モチグサ」とも呼ばれています。

よもぎは、古くから薬草としても利用されてきました。生薬としての名称は「艾葉」（がいよう）といい、煎じ薬が、腹痛や下痢、冷え性、止血、強壮などに良いとされます。

こうした薬効や豊かな香りから、よもぎには魔除けの力があるとされ、端午の節供には、菖蒲と共にに入れて菖蒲湯にしたり、軒先に菖蒲とよもぎを飾るなどの風習がみられます。

